ABRAHAM Y SARA

Lección nº 1 - "Experimentando la historia"

Abraham: Sara, Dios habló conmigo. Me dijo que tiene un plan especial para nuestra familia. Que quiere que nos mudemos a Canaán. Prometió que si somos fieles y seguimos su plan nos bendecirá.

Sara: ¿Mudarnos? Pero Abraham, hemos vivido aquí por mucho tiempo. Mi negocio de lana está comenzando a levantarse. ¿Podemos ir solamente de visita? ¿Realmente necesitamos recoger todas las cosas e irnos de aquí? ¿Tenemos que dejar a todos nuestros amigos? ¿Dónde vamos a vivir? ¿Cómo encontraremos trabajo?

Abraham: Entiendo cómo te sientes. Yo también tengo temor. A los 75 años no me gusta la idea de mudarme, pero Dios prometió guiarnos y bendecirnos si confiamos en él. Él tiene grandes planes para nuestra familia, para ti y para mí. Esto no es simplemente una aventura nuestra; es una aventura de Dios.

Sara: Bueno. Si estás seguro de que Dios desea que nos mudemos, entonces estaré feliz de hacerlo.

Narrador: Entonces Abraham y Sara, juntamente con su sobrino Lot reunieron todas sus pertenencias y salieron para Canaán. Cuando llegaron a Siquem Dios se le apareció a Abraham en sueño y le dijo: "Voy a dar esta tierra a tus hijos". En el mismo lugar, donde Dios habló con él, Abraham levantó un altar para el Señor. Y en todas partes a donde iba, Abraham y su familia adoraban a Dios y le obedecían.

ESPERÉ PACIENTE EN EL SEÑOR

Lección nº 3 - Lectura antifonal para "Experimentando la historia"

Puse en el Señor toda mi esperanza;
él se inclinó hacia mí y escuchó mi clamor.
Me sacó de la fosa de la muerte, del lodo y del pantano;
puso mis pies sobre una roca, y me plantó en terreno firme.

Puso en mis labios un cántico nuevo,
un himno de alabanza a nuestro Dios.
Al ver esto, muchos tuvieron miedo
y pusieron su confianza en el Señor.

Dichoso el que pone su confianza en el Señor
y no recurre a los idólatras ni a los que adoran dioses falsos.

Muchas son, Señor mi Dios, las maravillas que tú has hecho.
No es posible enumerar tus bondades en nuestro favor.
Si quisiera anunciarlas y proclamarlas,
serían más de lo que puedo contar.

"Me agrada, Dios mío, hacer tu voluntad;
tu ley la llevo dentro de mí" [...]
No escondo tu justicia en mi corazón,
sino que proclamo tu fidelidad y tu salvación.
No oculto en la gran asamblea tu gran amor y tu verdad.

No me niegues, Señor, tu misericordia;
que siempre me protejan tu amor y tu verdad.

(Extraído del Salmo 40)

UN ENREDO FAMILIAR

Lección nº 4 - "Experimentando la historia"

Narrador: Hoy estamos visitando a la familia de Abraham. Isaac tiene alrededor de cuatro años y ha sido destetado por su madre como se acostumbra en esta parte del mundo. Abraham está preparando una gran fiesta para celebrar el acontecimiento. Vamos a escuchar lo que sucede.

Ismael: (*En tono burlón)* Oh, Isaac, ya eres un niño grande. Papi va a tener una fiesta para ti.

Isaac: ¿Verdad?

Agar: Sí. Tú crees que eres especial, ¿verdad?

Isaac: Parece que sí.

Agar: (*Con desdén)* ¡Pero no lo eres!

Isaac: ¿No?

Ismael: No. No eres el primogénito. Yo soy el primogénito.

Agar: El primogénito siempre hereda todo lo de su padre. Un día Ismael tendrá todas las ovejas de tu papi, y también las cabras, la plata y el oro.

Isaac: Oh, está bien. Yo solo quiero a mi Baa Baa.

Ismael: ¿Baa Baa? ¿Quién es Baa Baa?

Isaac: Mi oveja.

Agar: Oh, niño ignorante. No sabes nada. Eres igual que tu madre.

Isaac: (*Como si fuera a llorar)* ¡Se lo voy a decir a mi mamá! (Sale corriendo).

Agar: (*Gritando y corriendo tras él)* ¡Vé y cuéntaselo a tu madre! ¡Ella no puede hacer nada!

Ismael: Madre, ¿mi padre preparó una fiesta cuando yo tenía la edad de Isaac?

Agar: No hijo. Él no lo hizo. Tu padre no es justo. Tú eres el primogénito y él debió hacer una fiesta para ti.

Ismael: Oh, no importa. Yo sé que él me quiere aunque ahora tenga ese nuevo hijo.

Agar: Por supuesto que te quiere, Ismael.

Narrador: Mientras tanto, Isaac corrió llorando hacia donde estaba Sara, quien había escuchado la última parte de la conversación con Agar e Ismael. Sara fue a buscar a Abraham inmediatamente.

Sara: ¡Abraham! ¡Abraham! ¡Esa esclava y su hijo tienen que irse! Están haciendo llorar a tu hijo Isaac. Ella no va a heredar tu fortuna. ¡Despídela!

Abraham: Oh, no. Qué confusión. *(mirando hacia arriba)* Señor, ¿qué debo hacer? Amo a mi hijo Ismael. No lo puedo echar. He creado una confusión en esta familia. Nuevamente, me arrepiento de la forma en que manejé las cosas. Sé que tomar una segunda esposa no era tu plan original, Señor. Tú sabes qué es lo mejor para las familias. Sara y yo fuimos impacientes. No esperamos que tú obraras. ¿Qué puedo hacer ahora?

Dios: ¿Abraham?

Abraham: Sí, Padre.

Dios: No te preocupes por Agar e Ismael. En este momento debes escuchar a Sara y hacer lo que ella dice. Te prometí a Isaac, y de él saldrá una gran nación. Pero no me he olvidado de Ismael. También haré de él una nación, porque él también es tu hijo.

Abraham: Gracias, Señor. Haré como dices. Será muy difícil para mí despedirme de mi hijo Ismael. Pero sé que estará bajo tu protección.

LOS TRES SIERVOS

Lección nº 7 - "Experimentando la historia"

Señor: Siervos, los he llamado para informarles que haré un largo viaje. Probablemente no regresaré antes de seis meses. Durante ese tiempo deseo que cuiden de mi propiedad y mis finanzas. Confío en ustedes para que cuiden mis intereses como si fuera yo mismo. ¿Entienden?

Siervos: *(Juntos)*: Sí, señor.

Señor: Ahora, Siervo nº 1, te dejo $5.000. Siervo nº 2, tú serás responsable de $2.000. Siervo nº 3, a ti te confío $1.000. Hagan con eso lo que ustedes consideren necesario. *(Se va del salón.)*

Narrador: Cada siervo va a su habitación a pensar.

Siervo nº 1: ¡Fantástico, $5.000! No puedo creer que el señor me dio esta gran responsabilidad. Yo realmente deseo hacer un buen trabajo. Tengo que revisar el periódico "*Tiempo de Jerusalén*" para obtener algunas ideas que me ayuden a hacer una buena inversión. Yo quiero que mi Señor se sienta complacido cuando regrese. Me encanta trabajar para mi señor. Es realmente maravilloso la forma en que confía en mí. Me pregunto si puedo duplicar este dinero.

Siervo nº 2: Imagínate, tener bajo mi cuidado $2.000. Es una gran responsabilidad. No sé si podré manejar esto. Nunca había hecho algo así. Pero supongo que mi señor piensa que sí puedo hacerlo, de otra forma no me hubiera confiado esta cantidad de dinero. ¿Qué debo hacer? Primero, necesito ayuda. Voy a consultar a mi amigo que tiene conocimientos sobre inversiones. Él podrá darme valiosos consejos. Quiero que mi señor esté feliz con mi trabajo.

Siervo nº 3: Oh, no. Me temía esto. ¿Qué cree él que estaba haciendo, dándome $1.000? Estoy muy ocupado con otras cosas para molestarme invirtiendo este dinero. Cualquier cosa que haga con este dinero, probablemente no le agradará. Él buscará alguna razón para culparme, lo sé. Si lo pongo en el Banco de Betania, probablemente me dirá que debí depositarlo en el Banco Tabernáculo de Confianza. Estoy muy cansado para pensar en eso. Espera, espera, ¡tengo una idea! ¡Voy a hacer algo con el dinero! ¡Eso es! Mi señor no podrá enojarse conmigo. ¿Qué puede decir? Sí, es una gran idea. Ocultaré este dinero hasta que él regrese. Oh, eso fue más fácil de lo que pensaba. Voy a tratar de dormir algo ahora. ¡No puedo creer que se me haya ocurrido una idea tan genial!

Narrador: Seis meses después.

Señor: Oh, qué bueno verlos otra vez. Díganme lo que hicieron con las responsabilidades que les asigné.

Siervo nº 1: Señor, yo invertí sus $5.000 y gané otros $5.000 para usted. Espero que esté complacido.

Señor: ¡Buen trabajo! Estoy complacido. Porque tomaste tus responsabilidades en serio e hiciste lo que te pedí, recibirás aumento en tu salario y serás ascendido en tu trabajo.

Siervo nº 2: Señor, yo también invertí su dinero. Los $2.000 que me entregó me produjeron una ganancia de otros $2.000.

Señor: ¡Buen trabajo! Tú también recibirás un aumento en el sueldo y un ascenso en el trabajo.

Siervo nº 3: Señor, ¿cómo fue su viaje? ¿Adónde fue? ¿Visitó restaurantes famosos?

Señor: Siervo, no te preocupes por pequeñeces. ¿Qué puedes decirme acerca de los $1.000 que te entregué?

Siervo nº 3: ¿Los $1.000? ¿Cuáles $1.000? Oh, sí, sí, eso. Bueno, mire señor, yo sabía que usted no estaría de buen humor a su llegada, aviones, equipajes, y todo lo demás. Yo realmente traté. Pensé y pensé qué hacer con el dinero y realmente no se me ocurrió nada que yo considerara que lo iba a complacer. Usted es un poco difícil. Así que de todas maneras, lo guardé y aquí está sano y seguro.

Señor: ¡Qué! ¿Tú sólo lo guardaste? Por lo menos podrías haberlo depositado en el Banco de Betania, donde habría ganado interés.

Siervo nº 3: ¿Banco de Betania?

Señor: O en el Tabernáculo de Confianza.

Siervo nº 3: *(Para sí mismo)*: "Ves, lo sabía. No importa cuál hubiera escogido; de todos modos él se habría quejado diciéndome que debí escoger el otro".

Señor: Eres un siervo incompetente e indigno. Dale el dinero al siervo nº 1 ahora mismo. Retírate de mi presencia. Estás despedido. Vete esta misma noche.

Siervo nº 3: "Increíble, qué forma de darme las gracias". *(Lo dice en voz baja y sale.)*

Señor: Ustedes dos, siervos, me han hecho sentir muy complacido. Me han respetado y han usado bien lo que les dí; por lo tanto, más les será dado. Vengan, vamos a cenar juntos. *(El señor se retira con los brazos sobre los hombros de los dos siervos.)*

CERTIFICADO DE PERSEVERANCIA DE PABLO

Lección nº 8 - "Compartiendo la lección"

Certificado de perseverancia de Pablo

El presente certifica que

____

Se regocija cuando enfrenta problemas y pruebas, porque sabe que estos son buenos

para ayudarle a aprender a ser paciente. Esta paciencia le ha desarrollado entereza de carácter

y le ha ayudado a confiar cada vez más en Dios hasta que finalmente su esperanza y su fe sean fuertes

y firmes. Puede mantener su cabeza erguida no importa lo que suceda, y saber que todo saldrá bien,

porque sabe cuánto lo ama Dios, y siente este amor en lo profundo de su alma

porque Dios le ha dado el Espíritu Santo para llenar su corazón con su amor.

Firma ______________________ Fecha ______________________

CELEBRACIONES

Lección nº 9 - Actividad preliminar A

C *ES POR CREER EN HACER BUENAS ELECCIONES*

Quizás no siempre veas el final desde el principio, pero las elecciones que hagas siempre determinarán tu destino. Las elecciones saludables te traen efectos positivos. Las elecciones perjudiciales para la salud te debilitarán y lastimarán a todos los que están a tu alrededor. Celebra la libertad de elegir cosas saludables, porque es tu herramienta para abrir todos los otros buenos regalos de salud.

E *ES POR EJERCICIO*

Hay muchos regalos en esta práctica, tales como energía, vitalidad, flexibilidad, fuerza, un cuerpo con músculos firmes, cutis terso, salud mental, confianza en sí mismo, y mayor resistencia a las enfermedades. Celebra con este estimulante regalo del ejercicio para mejorar tu salud y la habilidad de disfrutar la vida.

L *ES POR LÍQUIDOS*

Cada célula del cuerpo, fibra, y órgano necesita agua para funcionar. El agua sirve para regular la temperatura del cuerpo, transportar nutrientes y oxígeno a las células, y eliminar los desperdicios. Comienza tu día con un vigorizante vaso de agua fría. Mímate a ti mismo con un baño de agua tibia para limpiarte, relajarte y mantenerte sano cada día. Celebra el regalo del agua.

E *ES POR EL ESTADO AMBIENTAL*

A través de la historia, las civilizaciones pudieron florecer solamente cuando hubo un buen clima con un suelo productivo y agua pura. Sin aire puro, atmósfera, suelo y agua la humanidad no podía sobrevivir. Celebra el regalo del estado ambiental que da vida y haz todo lo que puedas para restaurarlo y protegerlo.

B *ES POR EL BENEFICIO DE CREER*

Creer en Dios como tu creador y sustentador es una poderosa razón para adorarlo por los regalos de salud que ha provisto para ti. La fe por sí misma es un regalo. La fe te llena de poder para vencer la tensión y los hábitos destructivos. Creer puede darte paz mental y te habilita para alcanzar tu máximo potencial a través de elecciones positivas. Celebra la capacidad de creer, que es el regalo que sustenta.

R *ES POR REPOSO*

La necesidad de relajarse es más grande cuando parece que no hay tiempo para hacerlo. El reposo viene en diferentes paquetes: recesos periódicos, una noche con un sueño reposado, y el sábado como día de reposo. Para mayor eficiencia, salud mental y energía abundante ¡No pierdas ninguno de ellos! Celebra el refrescante regalo del reposo.

A *ES POR AIRE*

Para la salud mental y actividad física, las células del cerebro y el cuerpo tienen que recibir abundante oxígeno. Cuando sea posible, abre las ventanas o sale para disfrutar de una enérgica caminata matutina. Recibe el vigorizante regalo del aire fresco que puedas obtener: en el campo, a la orilla de la playa, o en las montañas tan a menudo como sea posible. ¡Diviértete! Celebra la vida en el aire fresco.

C ***ES POR EL CONCEPTO DE TEMPERANCIA***

El dominio de sí mismo es necesario para evitar comportamientos que destruyan la salud. El alcohol, el tabaco y otras drogas son engañosos porque se promueven como diversión, estimulantes y relajantes de tensión y dolor. Pero, en lugar de antidepresivos químicos, relájate con la luz solar, el agua y el descanso. Celebra la temperancia como un salvavidas de la pureza, y brinda por tu vida libre de drogas con jugo de frutas.

I ***ES POR INTEGRIDAD***

Es fácil negar los daños causados por comportamientos que perjudican la salud. Necesitamos aprender a ser honrados con nosotros mismos para evitar negar el efecto perjudicial de dichos comportamientos. También necesitamos ser honrados con la gente para ganar su confianza y desarrollar buenas relaciones. Celebra la integridad y las conexiones sociales por sus contribuciones a tu salud mental, física, y espiritual.

O ***ES POR OPTIMISMO***

El optimismo se construye sobre la esperanza y la confianza en que las cosas funcionan para lograr lo mejor. El optimismo es la cara de la fe que ilumina la vida de otros ayudándoles a celebrar la línea plateada en los oscuros nubarrones. Una actitud optimista nos permite reír, y es la medicina más poderosa. ¡Celebra cada día para preservar tu salud mental y la vida!

N ***ES POR NUTRICIÓN***

En cada comida puedes celebrar el regalo saludable del cereal integral, pan crocante, granos, semillas y coloridas frutas y verduras. Disfruta con semillas de sabor agradable, y las legumbres (frijoles, habichuelas, y lentejas) que tanto nos satisfacen sazonadas con exóticas hierbas. ¡A cada comida, piénsala como un festival! ¡Piensa en celebración!

E ***ES POR ESPIRITUAL***

Dios nos creó con un cuerpo perfecto. "Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre. ¡Te alabo porque soy una creación admirable!" (Salmo 139:13, 14). Cuando cuidamos la salud física y espiritual de nuestro cuerpo, este cumple el propósito para el cual fue diseñado, como templo del Espíritu Santo. "¿No saben ustedes que son templo de Dios y que el Espíritu de Dios habita en ustedes?" (1 Corintios 3:16). Celebra tu vida espiritual. Celebra la creación maravillosa que eres.

S ***ES POR SER MAYORDOMO***

Un mayordomo es un gerente, no el dueño. La gente que dice "Mi cuerpo me pertenece; nadie debe meterse a decirme cómo debo usarlo", falla en reconocer que todos pagan un precio por las elecciones equivocadas que hacen en cuanto a la salud. A cada uno se nos da solamente un cuerpo saludable. La buena salud es un regalo de Dios, y si se preserva y se invierte, progresará; pero si se desperdicia, se pierde para siempre. Invierte en un futuro saludable aceptando y alabando a Dios por sus regalos que preservan la buena salud.

¡Recréate en estas cosas buenas!
¡Disfrútalas! ¡Sé agradecido!

(Adaptado de "¡Llena tu vida de CELEBRACIONES!" *Health Connection* [Hagerstown, 2000]. Usado con permiso.)

DECISIONES

Lección nº 9 - "Experimentando la historia"

Personajes: Daniel, la voluntad de hacer lo correcto (conocida como Correcto), la voluntad de seguir el camino más fácil (conocida como Fácil).

Daniel: Hum... oh. Tengo una decisión que hacer. El rey generosamente nos ha ofrecido comida de su mesa; pero ¡mírala, parece inmunda! Carne inmunda y vino. Mi madre nunca nos alimentó con esa clase de comida.

Correcto: Esa no es la clase de comida que mi cerebro y mi cuerpo necesitan para que me sienta bien y pueda hacer lo mejor posible. Mejor es que no la coma.

Fácil: Oh, pero para qué molestarse. Tendría que pedir otra cosa para comer, y eso quizá me traiga problemas.

Correcto: Sí, pero ¿cómo puedo comer eso tan dañino y todavía estudiar y pensar con claridad? Además, creo que me atoraría.

Fácil: Ay..., no quiero causar ningún problema. No me va a matar instantáneamente si como eso solo por un poco de tiempo.

Correcto: ¿Cuánto tiempo es un poco de tiempo? Puedo terminar comiendo así por años.

Fácil: No estoy más en Judá. He tenido tantos cambios en mi vida ya. Quizá necesito aprender a comer diferentes comidas. Mamá no está aquí para decirme que no debo hacerlo.

Correcto: No, ella no está. Pero ella me enseñó cómo Dios hizo mi cuerpo y mi mente para que funcionaran mejor. Ella me enseñó que la forma en que cuido mi salud afecta todo lo que hago. Necesito mantener mi mente clara. Todavía deseo obedecer y glorificar a Dios aunque no viva en Judá con mi familia.

Fácil: A nadie le importará si como la comida del rey o no. Nadie me está vigilando.

Correcto: O quizá Dios me está dando la oportunidad de ser un buen ejemplo y mostrar a la gente aquí una manera mejor de hacer las cosas.

Daniel: Muy bien, eso es suficiente. Voy a pedir que me permitan comer frutas, verduras, granos y semillas que Dios creó para comer. Y agua. ¡Tengo que beber agua! Me pregunto si ellos saben cocinar verduras, no vaya a ser que las arruinen cocinándolas en exceso. Extraño la cocina de mamá.

RECETAS PARA PLASTILINA

Lección nº 10 - Actividad preliminar B

Masilla casera para jugar

2 tazas de agua
2 tazas de harina
1 taza de sal
2 cucharadas de aceite
4 cucharadas de crema agria
colorante de comida

Ponga todos los ingredientes en una olla, caliéntelos con calor mediano mientras los revuelve hasta que estén bien mezclados y se forme una bola húmeda. Amásela y guárdela en un frasco de boca ancha o caja de plástico con tapa bien ajustada. Cuando la masa se haya enfriado puede añadir algún extracto perfumado. (Un colorante para masa de pastel da color más brillante que el colorante líquido común para alimentos.)

Masilla de harina de maíz

1 taza de agua
1 taza de harina de maíz
3 tazas de sal
colorante de comida

Mezcle el agua y la sal en una olla y revuelva a temperatura mediana. Gradualmente mezcle la harina de maíz y revuelva hasta que la mezcla se vuelva una masa compacta. Coloque la masilla en una fuente de aluminio para que se enfríe antes de envasarla. El colorante de comida se puede añadir cuando se mezcla al principio en la olla.

Plastilina en bolsa plástica

½ taza de harina
¼ taza de sal
½ cucharadita de aceite
¼ taza de agua coloreada

Haga que los niños coloquen en una bolsa plástica primero la harina, luego la sal, después el aceite y finalmente el agua coloreada. Luego pídales que cierren bien la bolsa y la agiten hasta que los ingredientes queden totalmente mezclados.

Plastilina comestible

1 taza de mantequilla de maní cremosa
3-4 cucharadas de miel
Azúcar en polvo, o leche en polvo

Mezcle la mantequilla de maní con la miel. Agregue suficiente azúcar en polvo o leche en polvo como para formar una bola de masa. Úsela como si fuera plastilina común, con la diferencia de que esta es comestible.

HAZME UN EMBAJADOR

Lección nº 13 - "Aplicando la lección"



Querido Dios:

Muchas gracias por permitirme compartir la buena noticia de tu reino de paz, el hermoso país. El punto principal que me gustaría compartir con otros es:

Deseo que todos ellos sepan:

Necesito ayuda en:

Lo que espero lograr esta semana como tu embajador es:

Gracias por estar a nuestra disposición para confiar y apoyarnos en ti, en lugar de las fortalezas y los poderes de este mundo.

Sinceramente,

Embajador ____

Edición facilitada por:
RECURSOS ESCUELA SABATICA